Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 5

Artikel: À bout de souffle

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995428

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport et thérapie (4)

A bout de souffle

Les asthmatiques renoncent souvent au sport. Pourtant la pratique régulière d'une activité physique améliore la résistance des bronches. Dans le contexte scolaire ou associatif, elle favorise de plus l'intégration des jeunes que leur maladie marginalise.

Ralph Hunziker

Nous inspirons et expirons plusieurs milliers de litres d'air par jour. Mais pour certaines personnes, respirer est tout sauf une évidence. En Suisse, 400 000 adultes et un enfant sur dix souffrent d'affections respiratoires. L'asthme est d'ailleurs la maladie chronique la plus répandue chez les enfants. En dehors de cela, il existe de nombreuses autres maladies pulmonaires, allant de la tuberculose à la pneumonie en passant par la fibrose kystique (anomalie génétique du métabolisme) et la bronchite. Toutes se caractérisent par une inflammation des voies respiratoires –poumons, bronches et alvéoles.

Des voies étroites

On englobe sous le terme d'asthme toutes les inflammations chroniques et non infectieuses des voies respiratoires. L'asthme est provoqué par une contraction des voies respiratoires qui entraîne un gonflement de la muqueuse et une production de mucus visqueux. Les bronches se rétrécissent, entraînant des crises d'étouffement, des accès de toux et une respiration sifflante. L'asthme se manifeste aussi à travers un changement de posture qui amène le patient à se pencher en avant et à rentrer les épaules.

L'asthme peut être d'origine allergique (pollens, acariens, poils d'animaux, aliments) ou non allergique (fumée de cigarette, gaz irritants, pollution de l'air, air froid, effort physique). On n'en guérit pas, mais on peut le contrôler grâce à un traitement médical et un mode de vie actif.

Activité physique bénéfique

Sport et asthme font-ils bon ménage? On peut en douter quand on voit des coureurs cyclistes et des fondeurs abuser de médicaments pour contrôler leur maladie. Il en va autrement pour l'asthmatique lambda: dans son cas, la pratique régulière d'une activité physique a de nombreux effets bénéfiques, même s'il a été démontré qu'elle ne supprime pas les troubles bronchiques et ne permet pas de réduire les doses médicamenteuses. Alors pourquoi faire du sport quand on est asthmatique?

Les enfants et les adolescents sont les premiers à souffrir des limites que leur impose leur maladie, limites qui les isolent des autres. En faisant du sport sous une forme adaptée – à l'école ou dans un club – ils peuvent vivre des expériences collectives positives, surmonter leur peur de l'effort physique, renforcer leur estime de soi et retrouver le plaisir de bouger. Mais il est important qu'ils soient suivis par un médecin.

Les adultes asthmatiques invoquent souvent leur maladie pour ne pas faire de sport – attitude qui a des conséquences graves sur le système cardiovasculaire. Avec la sédentarité, la résistance physique diminue et les crises d'asthme se multiplient. La pratique régulière d'une activité physique permet de briser ce cercle vicieux: elle repousse le seuil de l'asthme à l'ef-

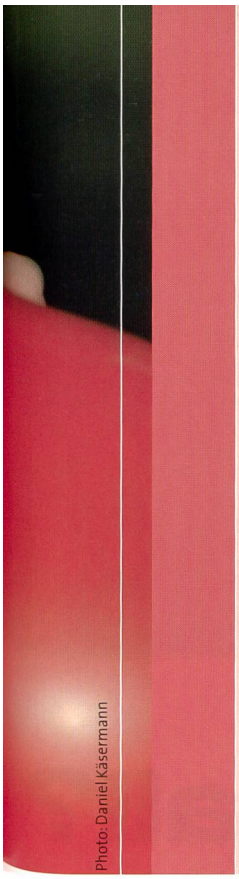

Photo: Daniel Käsermann

Passeport pour le sport

Les enfants asthmatiques sont encore trop souvent dispensés des leçons de sport ou retenus par des parents anxieux. Or, l'activité physique est essentielle. A condition de respecter certaines règles:

1. Consulter un médecin si l'on est sujet à des crises d'asthme à l'effort afin de mettre au point un traitement adapté.

2. Pas de sport en cas d'asthme aigu.

3. Avoir toujours ses médicaments d'urgence (spray à inhaler, etc.) avec soi. Selon la prescription médicale, prendre un médicament préventif avant l'entraînement.

4. Bien s'échauffer (15 minutes) et augmenter progressivement l'intensité de l'effort.

5. Respirer le plus longtemps possible par le nez. L'air inspiré est ainsi réchauffé et humidifié. De plus, les poils du nez le débarrassent de ses impuretés.

6. Eviter les allergènes (pollen d'herbes, de fleurs, d'arbres, poils d'animaux, poussière dans les salles de sport, etc.). Eviter de pratiquer du sport par temps froid et sec, ainsi que lorsque les taux d'ozone et de pollution atmosphérique sont élevés.

7. Respirer régulièrement, à un rythme adapté à l'activité physique pratiquée et expirer en serrant un peu les lèvres.

8. En cas de symptômes de crise, ralentir le rythme. Les asthmatiques devraient pouvoir faire des pauses pendant les leçons de sport ou les entraînements.

9. Retour au calme progressif après l'effort. Combiner étirements et exercices respiratoires pour diminuer les réactions à l'effort physique.

10. Informer l'entraîneur ou le maître d'éducation physique de la maladie, de ses facteurs déclenchants et des séquelles éventuelles.

fort qui se manifeste pendant l'activité ou juste après et qui disparaît souvent tout seul. L'asthme à l'effort est déclenché plus facilement lorsque les taux d'ozone et de pollution atmosphérique sont élevés, lorsque l'air est froid et sec, lorsque le sujet a une mauvaise technique respiratoire ou lorsque l'entraînement est intensif.

Autre effet d'un entraînement régulier: la capacité de performance physique augmente au fur et à mesure que le travail respiratoire s'améliore. En principe, les asthmatiques peuvent pratiquer presque tous les sports à condition de prendre certaines précautions (voir encadré). La Ligue pulmonaire suisse propose des cours spéciaux pour les enfants et les adolescents fortement asthmatiques. m

A consulter
www.lung.ch
www.singuline.ch
www.asthma.de

L'impression d'être exclue

Petite expérience personnelle: prenez une paille dans la bouche, fermez bien les lèvres et respirez. Bouchez-vous le nez d'une main et montez quelques marches jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de reprendre votre souffle.

Eh bien, c'est à peu près ce que ressentent les asthmatiques lorsqu'ils sont victimes d'une crise. La peur d'étouffer les fait souvent paniquer. J'ai commencé à avoir de l'asthme vers deux ans, après une grave bronchite. A l'époque, il n'existait quasiment pas de traitement et les médecins m'ont déconseillé de faire du sport à hautes doses. Par chance, mes parents ont remarqué que le sport et l'exercice me faisaient beaucoup de bien. C'est ainsi que, très jeune, j'ai commencé à m'entraîner dans un club de manière intensive.

Quand je partais en camp, ma mère m'accompagnait souvent, ce qui me mettait mal à l'aise. Je n'aimais pas me singulariser ainsi. Mais grâce à mes performances sportives, j'ai réussi à bien m'intégrer en classe. Le pire a toujours été ce sentiment d'exclusion, cette impression d'être différente des autres. Pendant la puberté, j'ai essayé de refouler ma maladie et j'ai fini plus d'une fois en urgence chez le médecin. A l'adolescence, j'ai appris à l'accepter et à vivre avec. Là aussi, le sport m'a beaucoup aidée.

***Ellen Leister** est chargée de cours à la Haute école fédérale de sport de Macolin.*
Contact: ellen.leister@baspo.admin.ch